

夫妻和諧之道 重溝通勿積怨

不少夫婦感到無法與對方溝通，「一開聲就吵架」或是「對方毫無反應」。但只要回想結婚初期與對方的相處其實並非如此惡劣，便不難發現今天在婚姻關係中的僵持與偏執，往往是雙方多年來積累不少無意的傷害與還擊的互動結果。

負面的溝通往往無法解決問題，反而令彼此易生積怨。改善溝通，是改善關係的第一步。夫婦倆一路走

來，猶如同舟共濟，有效的溝通能預防衝突，當衝突無可避免地發生，便需適時處理，以免積怨日深。學習彼此認錯，敢於原諒，取得雙方可接受的方案。

以下是一些有效地說話和聆聽的原則，夫妻雙方都宜想想自己的說話和表達方式有否改善的空間。

昨日沙田乙明邨發生倫常命案，九旬丈夫疑被七旬妻子的噪音吵醒，二人初則口角，繼而動武，丈夫用菜刀斬傷妻子，隨後跳樓亡，釀成悲劇。夫妻相處是一門學問，需要彼此尊重和諒解，溝通技巧亦是重要的元素之一。如面臨家庭危機，出現困擾應盡早求助，

本文介紹有關維持家庭和和睦的實用資訊，以及政府及坊間機構提供的相關支援和服務。

處理衝突要點做？

聆聽只是第一步，彼此的衝突還是要解決的，但解決問題的方法和時機都很重要。很多夫婦都誤以為若不即時當面對質，對方過後便會加以否認抵賴。若真的要解決問題，便得先處理彼此的情緒。

適時平靜勿衝動

如情緒難以平復，可嘗試深呼吸，或禮貌地提出容後再談，讓自己有空間平靜下來。留心「面子」問題：自己是否單純「為咗啖氣」，一定要贏對方，自尊心作怪？「贏咗場交，輸了頭家」是否真是自己想要的結局？



令對方情緒平復

給予時間聆聽對方申訴，即使你不同意申訴內容，避免表現出一臉不在乎，以表情挑釁對方。

避免反擊、辯解或出言侮辱

別以為你不反駁就是代表你詞窮理盡或懦弱退縮，這反而是為人厚道和懂得尊重別人的表現。如對方反應過激作出威嚇，應暫離現場降溫，確保安全。

擇日詳談解決問題

不能偷懶，以為吵完架便了事，要正視根本的問題，盡早趁問題還未很嚴重時好好溝通。

切忌「有你講無人講」

集中解決問題，無須執着誰是誰非。相處上的摩擦大部分是無對錯可言，只是觀點不同。

避免翻舊賬

冷靜表達自己感受立場：「我感到受傷害」；而減少指控：「你成日都傷害我」。

宜

慎選時地

在適當時機（如大家較空閒的時間）與環境（如較寧靜和能保障私隱地方）才表達較負面的意見。

集中表達

說出自己的感受及你想對方如何配合，如：「我覺得做家务很吃力，我想請你幫忙抹窗！」

保持冷靜

表現過激，如不停使用粗言穢語甚至失控大叫、摔破東西及使用暴力等，只會令對方反感及迴避。

鑒貌辨色

確定對方的反應才繼續，可減少雙方累積過多負面情緒。

慷慨表揚

勿忘在適當時刻，表達感激與讚賞之情。

將心比己

想像自己處於伴侶的位置會有何感受。若能從對方的角度去考慮問題，會較容易明白及體諒對方。

忌

指責單打

對方只會接收你的惡意，而聽不到你說話的內容。

目中無人

拒絕讓對方發言，於事無補，應保持雙向溝通。

偏激字詞

「整天」、「永遠」和「從來」等字眼只會令對方抗拒。

理所當然

「你應該幫助我」。把自己的想法表達成「永遠是對」的真理，只會令對方更難接受你的說話。

打斷對方

有問題或建議可稍後再提出，亦可嘗試在對方說完後簡單總結一下以便澄清。

立刻駁斥

即使你不同意對方，不用太快下判斷，對方表達的只是個人想法，不代表一定是事實，耐心聆聽不一定等於同意對方的觀點立場，只代表你對伴侶的尊重和肯定，接納他感受和需要。

政府及坊間提供支援

社會福利署及受資助非政府機構營辦的綜合家庭服務中心和綜合服務中心，為社區內的家庭提供全面服務，滿足其各式各樣的需要。服務包括家庭生活教育、親子活動、互助小組和輔導服務等。

另外，由香港明愛開辦的向晴軒，為處於危機或困擾的個人或家庭提供24小時熱線、短期危機介入及留宿、臨時避靜及其他支援服務。香港家庭計劃指導會則為已婚或準婚人士提供醫療服務、教育講座、性與婚姻輔導和性治療亦為家長提供性教育資源及外展教育活動。

此外，賽馬會由2022年7月起，推行為期三年的賽馬會恩愛50+銀齡婚姻同行服務，旨在與50歲或以上銀齡夫婦同行，減少他們因空巢期、退休及健康減弱而帶來的不安，鞏固夫婦關係。計劃內容包括透過提供教育講座、體驗工作坊及戶外活動增進夫婦關係及彼此的連繫。此項服務免費，但需要通過評估而合適人士。

求助熱線

社會福利署熱線：2343 2255
向晴軒熱線：18288
香港家庭計劃指導會：2575 4477 (內線 44)
賽馬會：2810 1161(李姑娘)
香港撒瑪利亞防止自殺會熱線：2389 2222

